

帶著媽媽出海去

媽媽生病之後，爸媽才離開住了一輩子的台北，搬到高雄，所以，當媽媽在醫院突然急轉直下，也沒想過要送回家嗆最後一口氣，因為那畢竟不是媽媽一輩子熟悉的家，而是送到醫院的往生室。

原本媽媽連告別式都不舉辦，但看到阿姨們一聽到媽媽決定海葬就哭了的傷心模樣，最後我還是決定辦個簡單的告別式。我找了自己投入的社運團體送花，也沒有印訃文，因此，告別式當天除了我們一家老小，只有爸媽兩邊親戚，以及社運團體代表和我的好友們。我自己認來的「弟弟」，也來幫忙處理婉拒奠儀、登記公祭順序等事宜；好友還在告別式前一天的圓滿七，特地從花蓮來幫忙助唸。這些，除了讓我覺得十分溫暖之外，也讓我發現，在

性別運動與社會運動界的朋友們，都以實際行動來擴大傳統「家庭」與「家人」的定義。

之前和禮儀師們聊天時，知道現在禮儀師考試，已經融入性別平等的觀念，例如，獨生女也可以捧斗、同志伴侶可以稱為「伴侶」。因此，當我要求絕對不可以稱呼我女兒為「外孫女」、聲音平實就好，毋須做作，也不用請家屬分男女兩邊站等等，他們都能照辦。

在告別式之前，我也和爸爸討論，是否可以讓我寫祭文唸給媽媽聽，爸爸也同意了，並且叮嚀要找台灣性別平等教育協會有經驗的姊妹們幫我修改祭文。

祭文中，我簡要回顧了媽媽的一生：從媽媽小時候想念書卻不得圓夢的遺憾、年紀輕輕就到工廠當女工、考上意氣風發的車掌，到婚後對我們一家的

照顧。我也感謝她對我的養育與無條件的支持，以及子欲養而親不待的懊悔。爸爸說，媽媽對我們真的有夠疼惜，連要走，都選在星期六，不想麻煩到子孫。

而我也發現，祭文同時也是向親友昭告媽媽遺願的時刻，以期親戚能諒解媽媽選擇了不一樣的喪禮的決定。

我稱讚媽媽有智慧、走在社會前端，並向媽媽保證：「我們不分男女、內外、結婚、單身，我永遠是你的孩子，妳永遠是我唯一的媽媽。路比永遠是妳最自豪的孫。不管有形無形，不管妳雲遊何處，妳永遠在我們心中。以後只要我們想妳的時候，我們都會到海邊來，讓妳知道我們的心意。」

告別式當天，我把祭文、心經，以及我之前訪談媽媽的稿子做成小冊，讓親友們能對媽媽有更多瞭解，也讓大家能一起唸心經祝禱媽媽無牽無掛、天

上逍遙。那天，由我捧斗、路比拿著阿嬤的照片、先生執幡，送媽媽到火葬場去。

火化後，我們把媽媽骨灰帶回醫院往生室，等待出海的日子。葬儀社幫我們申請海葬，到指定碼頭出海；船開到一半，還得先在海關檢查身分證件才能出外海。海葬那天，風和日麗，是媽媽第一次離開台灣本島的日子。開船的大哥也很專業地帶我們到較少船隻航行經過的地方，讓我可以一邊唱「往生咒」，一邊看著媽媽白色的骨灰如同跳舞般，隨著波浪舞動，漸漸消失。

由於家裡沒有設置神壇，所以做七期間都是請比丘尼帶三寶佛像、香爐、佛經到家裡誦經，我們只需準備素菜、鮮花、香即可。而媽媽說可以把她的骨灰做成項鍊，我們就近找到珠寶店可以幫忙訂做，讓我跟路比可以隨時把媽媽帶在身邊，放在心口。

第一○章 圓滿人生最後旅程



路比在幼兒園美勞角，
細心畫好送給阿嬤的小冊。

媽媽過世後，有好一陣子，我的身體失去了音樂，也總在無意間紅了眼眶。那天，我和路比讀繪本《獾的禮物》，唸到：「獾夢見，牠竟然在跑。而在牠面前的，是一個沒有盡頭的長隧道。牠的腳力十足，根本不需要柺杖。牠把柺杖丟到地上，向前跑了起來。牠愈跑愈快，最後牠覺得自己的腳騰空了，牠的身體在空中旋轉，滾來滾去，撞來撞去，卻絲毫沒有受到損傷。獾覺得牠變自由了，牠不再需要牠的身體了。」路比當下的反應卻是：「阿嬤彼時（那時）一定足驚（很害怕）。」這也讓我自責，連個六歲小孩都可以體會阿嬤臨終前的害怕，我卻從來沒有好好安慰過媽媽。

然而，在比丘尼來做七的一日早晨，我夢見媽媽叫比丘尼趕快來到我們家唸經；隔兩天，我們搭旗津渡輪，在望見出海口時，把送媽媽的花撒到水裡，接著吃完晚餐、等待回程渡輪啟航時，路比卻發現了送給媽媽的百合花瓣漂在船邊的水面。我跟路比說：「這一定是阿嬤來跟我們說她收到了，她

最愛妳，所以予妳（讓妳）第一個看到。」歷經這些小小的奇妙時刻，才讓我有一天起床，突然在腦中有了音樂，一路騎單車哼唱著。

前陣子清明節，有人問起我們怎麼掃墓。其實我們常到西子灣海邊送花給媽媽，在海邊想念她之際，也順便玩耍。預想人生最後旅程，是我們必須面對的功課；照著媽媽的心願安排，讓我們在悲傷之際能夠少些徬徨，很謝謝她的體貼。

海邊是想念的所在，
也是全家出遊的地方。



健康老年就在老人聚會中心

在瑞典時，我很愛在假日跟著隆德自然保護協會，帶著孩子搭公車到戶外踏青。此一協會成員很多是退休老人，但他們身手矯捷到讓我們自嘆不如。平日我則喜歡到健身中心做舉重有氧，同在課程裡的學員中，也不乏看起來像六、七十歲的阿公阿嬤。這樣的健康老年生活，是如何辦到的呢？

瑞典政府提供的多元化「老人照顧」，在健康老人的失能預防上著力很深。例如，有兩萬七千多名五十五歲以上中老年人的隆德市（占全市人口約四分之一），就設有十五個老人聚會中心。這十五個中心只有一位主管，每個聚會中心則有兩到三個工作人員，隆德市一年花在這十五個中心的預算約有一千三百萬克朗（約五千兩百萬台幣），每天約有四百五十位老人來到這



老太太們在織布房喝下午茶聊天。
（陳欽春／攝影）

裡。年輕的主管艾瑪(Emma)說，老人們都是成年人，可以在民主的方式下，自己建議中心要辦哪些活動，所以不需要投注太多人事經費來經營。

這些聚會中心主要是提供給健康老人的聚會場所，老人可以來這裡織布、下棋、打撞球、聽演講、做有氧、看報聊天。而聚會中心也會舉辦諸如讓高中生來教老人電腦、上網，讓老人透過臉書和兒孫們聯絡，也讓不同世代有機會接觸彼此。有的聚會中心也附設餐廳，老人到這裡用餐能享有優惠，又能和朋友一起聊天，經濟又實惠。

在瑞典，民眾有參加各式體育、文化社團的習慣。我的瑞典文課本就曾介紹瑞典人十分喜歡加入合唱團，在隆德還有為期一星期的「合唱週」，教堂、博物館、街頭廣場都有各種合唱表演活動。而各式讀書會、學習社團，更是早在十九世紀「民眾運動」時就開始，希望民眾透過自組社團，一方面能終

身學習、探討社會議題或帶入新的社會理念，另一方面則能達到民主社會不同人群的認識與交流。

我們在瑞典生活時，除了自然保護協會，也加入了體育社團(如空手道、游泳……)，有付費課程，也提供會員特別的聚會活動，諸如露西亞節的表演和烤肉遊戲，以增進會員交流。有些老人聚會中心所設立的文化團體，例如，老人爵士樂團、建築、展覽等，正是在這樣社會氛圍下的產物，讓老人們保持在學習新知、練習各項技藝的狀態，並藉由與其他同好的互動交流，不僅豐富生活，還能預防失能呢。

此外，不同的老人聚會中心還會每週舉辦共同戶外踏青活動，到鄰近的國家公園親近自然。當我還在隆德唸書時，那裡還設有連接鄰近城市景點的「自然公車」，由自然保護協會及國家公園遊客中心互相合作，利用地方政府的

自然公車路線設計不同的活動，並聘請在地專家來解說地方文史、地質、認識植物、賞鳥、觀察蜻蜓，或利用大自然的素材製作樂器。

後來雖然因為地方政府預算縮減，不再有多條自然公車路線，但許多自然保護區仍是公共交通（火車、公車）就可抵達。國家公園的無障礙設計也很親民，例如，推嬰兒車或坐輪椅的人可以在寬敞的自然步道徜徉大自然；能健走的，則有不同步道可以選擇。像我們就常在平順的自然公園步道上，看到推著嬰兒車跑步的爸爸媽媽；而在通往自然保護區的公車上，也可見老太



↖ 老人聚會中心入口有樓梯及電梯。

（陳欽春／攝影）



↑ 自然保護區的無障礙設計，讓老人小孩都容易親近。



老人聚會中心的附設餐廳，讓老人在這裡享用午餐。
(陳欽春／攝影)

太帶著手杖結伴去健走。正因為有著便利的公共交通和無障礙設計的自然公園，以及在地原有的社團與專業資源支持，老人們才得以容易地參加聚會中心的郊外踏青活動。

艾瑪告訴我們，聚會中心也和居家服務員合作，由各分區的居服員聯絡人負責聯絡該區十五到廿個老人，詢問前往聚會中心的需求。聚會中心則會在午餐過後派公車接送老人，居服員聯絡人也會陪同該區的老人一起到聚會中心參加活動，結束後再一起搭公車將老人送回家。

後來發現，參加這個方案的老人們退化的速度較慢，證明參與社交活動能讓老人身心狀況更好。這樣的聚會中心花費不多，卻能減緩老人失能和退化，大大減低了醫療花費。這是瑞典政府精打細算的政策，能讓福利國家得以繼續維持，也使老人及其家庭生活更美好，為政府、老人及社會創造三贏。

部落的在地老化

廿年來，馬秀辛老師在屏東美園部落從事托育照顧。除了照顧小孩，她還時時想著如何讓社區活動中心成為一個可以讓老人、小孩受到照顧，而讓大人能安心在外工作的地方。

馬老師曾在都市幼兒園工作多年，最後決定返鄉服務。在認識馬老師之前，我因為公視獨立特派員《我的這一班》單元，知道馬老師為了讓部落的孩子有托育班可讀，除了歷經幼兒園的多次搬家，她本身則到處受訓，只希望能符合政府要求的各式法規與認證。原民會在二〇〇八年推動「部落托育試驗計畫」，二〇一二年則實施幼托整合。但是，這些官方方案與法規，對部落在地的托育服務，似乎不僅不是幫助，反而是各種管理與限制，只是一再指

出這些辦得辛苦，但已漸漸累積些許成果的托育班哪裡「不合法」、「不限期改善將開罰」云云。

現今美國社區互助教保服務中心位於社區活動中心，她們才剛突破種種困難，完成相關改建。與體制數度交手仍未被打倒的馬老師，繼續編織部落照顧的願景。馬老師原本帶了都市幼兒園的教材回來，想把「最好的」東西教給部落孩子，卻在幾經嘗試後發現，原來部落本身才是最好的教室。當部落有老人家過世時，孩子們會到喪家慰問，藉此讓孩子知道族人們長久以來如何面對往生送死，如何讓喪家得到安慰；孩子們也會到田裡搬走石頭、開墾種植，老人家就來教導相關耕種的知識。有時孩子們的課程是認識園子裡的雜草，馬老師就會趁著醫療巡迴車來部落，老人家在社區活動中心等就診時，把拔下來的雜草照片拿給老人家看，讓老人家互相討論這些雜草的族語該怎麼說。馬老師說，接下來，她要在活動中心一樓佈置些老照片，當老人



部落長輩教小朋友認識田野中的草葉植物。(美國社區互助教保服務中心、五甲社區自治幼兒園提供)

家來時，孩子們就能聽老人家看著照片講古；如果能再安排部落共食，讓老人家跟孩子們一起聚餐聊天，應該就更棒了。

美國社區活動中心已成為社區資源集結處，可以讓青少年在這裡打電腦、讓學校孩子在此讀書寫功課、幼兒園小孩在這裡接受族語托育照顧、老人家則在此聊天或與孩子們互動；社區婦女們藉由照顧孩子、老人，可以得到一些時薪，賺取生活費；而必須在外工作的族人們，則不用擔心部落裡的孩子或老人沒人照顧，老人家也不必被接到異鄉都市，與族人斷了聯絡、成天關在高樓裡。這是部落的在地老化夢想。

從部落的願景可以知道，現在有些部落結合托育、教育、老人健康促進，讓照顧服務成為在地就業的方式，並且讓老人與不同年紀的小孩及年輕人有機會互動交流，傳承部落文化與智慧，甚至結合在地農業或產業文化。

然而，這樣的老幼照顧與健康促進方式，由於無法符合政府以年齡或不同部會職掌為區分、以不同法令為規範依據的方式，反而被扼殺真正能滿足在地需求的照顧產業發展空間。至今，我們政府仍把需要得到照顧服務的人，依行政方便而切割：長照歸衛福部、課後照顧及三歲以上的托育歸教育部、兩歲以下的托育歸內政部，兩歲和三歲甚至還不可以混齡！除了依行政單位切割外，在法令上也有許多一條龍式的規定，例如，美國教保服務中心的場地如果要完全合法，就必須將建物申請為專屬幼兒園建築的A1建築。然而，社區活動中心是整個部落的資源中心，是大家共用的地方，如何能將之劃歸為某一群使用者「專屬」呢？而能符合規格化且鉅細靡遺規定者，往往都是擁有足夠財力的企業與集團，這樣的規範真的能做為衡量品質的標準嗎？

要落實多元服務，政府就應該放棄官僚式的管理主義心態；行政措施的存在是要讓各種不同服務長出來，而非以「依法行政」之名，壓制各地不同

服務型態的發展。目前的長照法，雖在法條上已具有多元文化精神，希冀各地有機會長出符合在地需求的長照服務，但如何落實，則是現今長照2.0要面臨的挑戰。好比美國部落這類結合傳統文化延續、促進人與人之間及不同世代間互動合作、結合當地產業及婦女就業，就是讓部落族人能繼續與自然和諧共生、讓部落的人互相照顧的模式；這不是一「長照服務未普及前」的替代——正如部落托育服務不是一「幼兒園普及前」的暫存狀態一樣——而是最珍貴的，真正多元長照服務的樣貌。

其次，照顧人力方面，不能以專業主義來拉高參與的門檻。前文所提到，瑞典福利服務擴充的一九七〇年代，為了讓眾多未就業女性，尤其是家庭主婦能投入照顧服務工作，他們所採取的，是肯定家庭主婦原先在私領域從事的照顧工作專業，並輔以不間斷的帶職帶薪進修課程，搭配工作團隊與社區專科護理師的專業支持，讓服務提供者能在職場中精進。台灣官方的長照

第(五)章 台灣老人國準備好了嗎？

十年計畫下來，訓練了許多照顧人員，但像屏東這類狹長的行政區，卻常讓受訓者必須舟車勞頓，就算拿到證照資格，卻因缺乏妥善行政規劃，讓照顧人員無法就近接到足夠的案量，因而無法持續從事工作。政府行政單位應做的是瞭解不同區域的長照需求，讓服務接受者能得到所需的居家服務與照顧（如一日多次，並盡量安排為同一服務者）；也讓照顧工作者能就近服務不回家戶，並且在工作中得到進修與支持。

最重要的，長照法及後續的長照保險法應確立長照服務是人民基本所需，不應被商品化。當政府還不願投入政府資源、不願把長期照顧視為政府的重要責任時，就有可能在後續的法令制定過程中，大開營利業者的方便之門，讓長照成為有錢人才能買得起或有所選擇的商品，但沒錢的人或是偏鄉無利可圖之處，就成為資源缺乏的所在。接下來，我們必須發揮公民力量，緊盯著政府部門，才能讓在地老化的夢想真正遍地開花。

小朋友與長輩互動，讓長輩活力滿滿。
（美國社區互助教保服務中心、
五甲社區自治幼兒園提供）

